

令和7年度後期 スポーツプログラム

ズンバ

ゴールド

金曜ZUMBA®GOLD

世界中の音楽を楽しみながら、
体を動かそう!!

先生は

ZUMBAは「ふり」が間違っ
ていても、自分が楽しいと思えたら
それが正解なんですよ!」と
それでいいならできるかも?

ラテンのリズムに乗って
仲間と一緒に
チャレンジしてみませんか?



開催日: 10/10・17・24 11/7・21・28 12/5・12・19

R8 1/9・16・23 2/6・13・20

金曜 全15回 (参加者は当番制で準備・片付けあり)

時 間: 10時40分~11時40分

会 場: 3F 集会ホール

定 員: 40人 (WEB+窓口・電話 合計)

持ち物: 室内用上履き、水分補給の飲み物、タオル

参加費: 4,000円

講 師: 澤 奈央子先生

申込み方法: 先着順 8/19 WEB 0時より
窓口・電話10時より

先着順



氏名(ふりがな)住所、電話番号、年齢を伺います。

重複応募は不可。

※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。